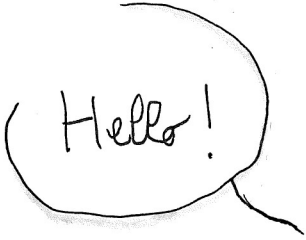
Coming out as invisibily disabled

mélitruc, 2016
melitruc@riseup.net

Bonjour !

Hallo!


Hello!

Il faut que je vous dise quelque chose à mon sujet

Ich muss etwas über mich erzählen

C'est important

Es ist wichtig

I have something to tell about me
It's important

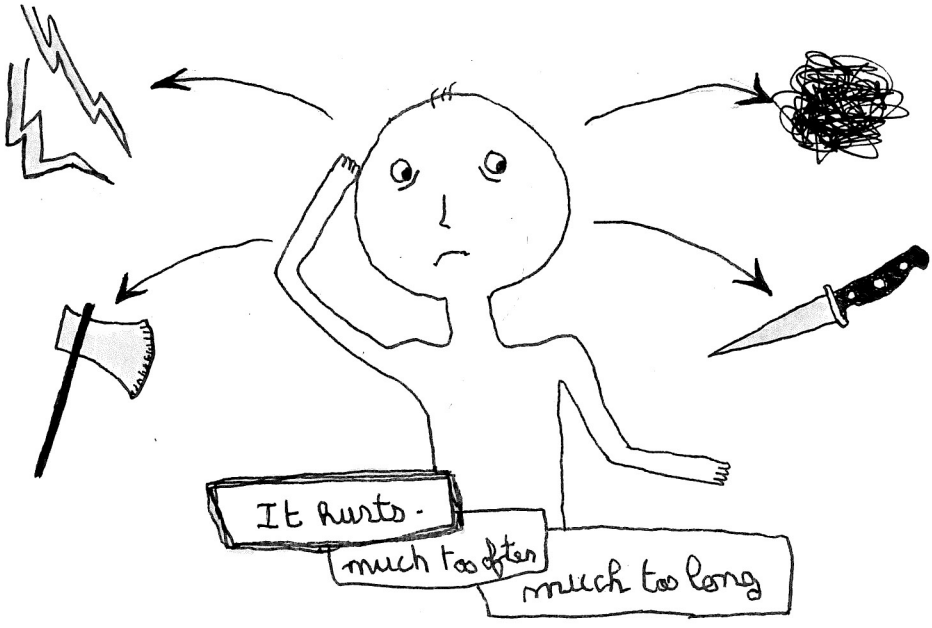
J'ai une maladie chronique

ça fait mal
beaucoup trop souvent
beaucoup trop longtemps

Ich habe eine chronische
Krankheit

es tut weh
viel zu oft
viel zu lang

I have a chronical disease.



certains jours
je me sens bien

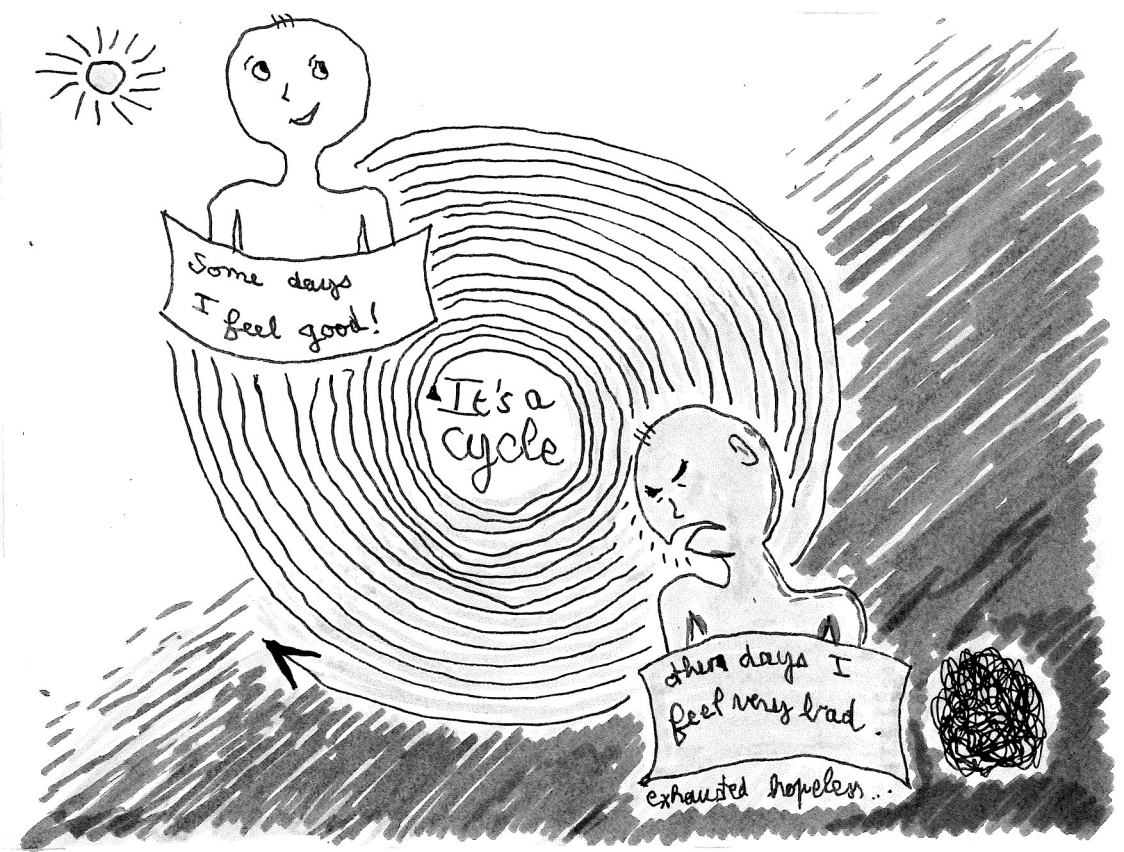
an manchen Tagen
fühle ich mich wohl

c'est un cycle

es ist einen zyklus

d'autres jours
je me sens très mal
épuisée désespérée

an anderen Tagen fühle ich mich
sehr schlecht
erschöpft hoffnungslos


Some days I feel good!
It's a cycle
other days I feel very bad.
exhausted hopeless...

quand? / pourquoi? / longtemps? /comment ça se fait?/ as-tu essayé?

c'est difficilement explicable
ce n'est pas prédictible
ça ne s'améliore pas

"c'est un trouble neurologique!"
"on fait des recherches!"
-> investissements dans les médicaments qui traitent la douleur
?? recherche sur les causes ??

...plusieurs médecins m'ont même dit qu'il fallait que j'aie des enfants...

(seule mon auto-expertise peut m'aider)

c'est simplement comme ça

wann? / warum? / seit lange? / wieso? / hast du versucht?

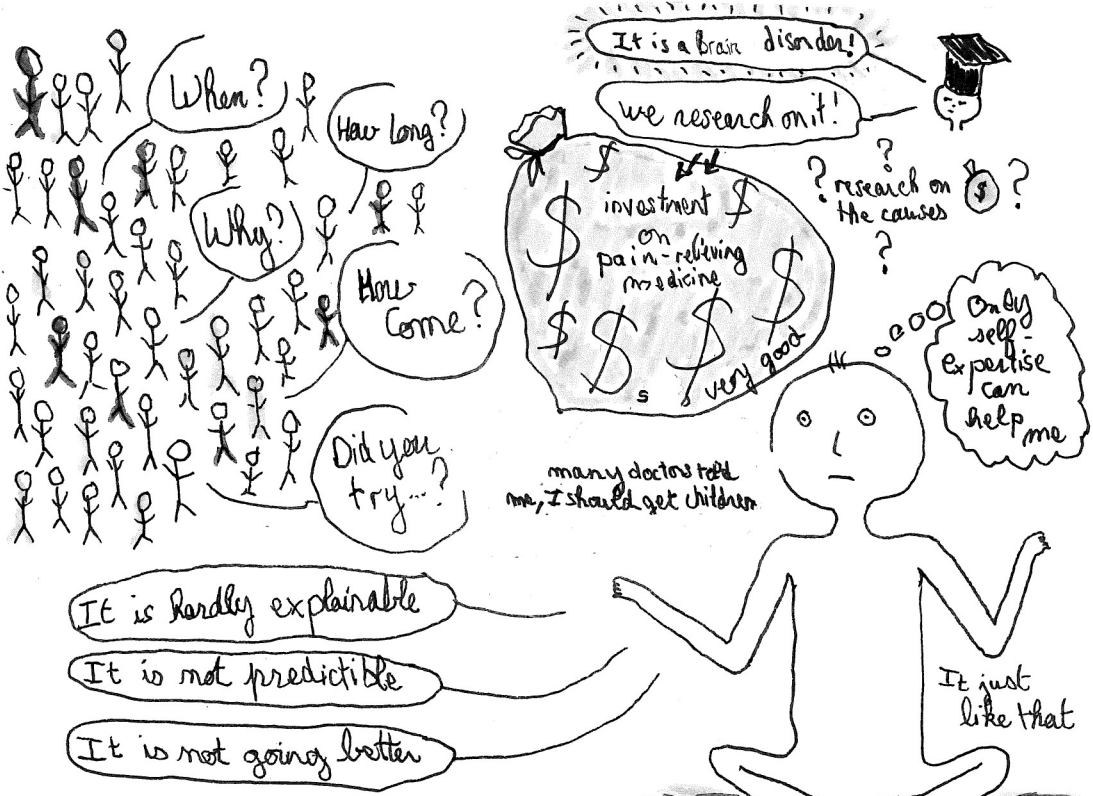
es ist nicht erklärt
es ist nicht vorhersehbar
es wird nicht besser

"es ist eine neurologische Störung!"
"wir forschen darüber!"
-> über Schmerzmitteln!
?? über Ursachen??

...manche Ärzte haben mich erzählt, ich sollte Kinder bekommen...

(nur meine selbst-expertise kann mir helfen)

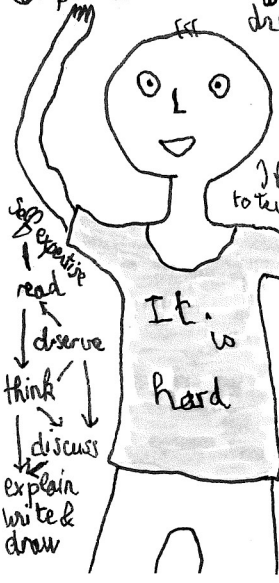
es ist einfach so


When?
How Long?
Why?
How Come?
Did you try...?
It is a brain disorder!
we research on it!
investment on pain-relieving medicine
very good
? research on the causes ?
Only self-expertise can help me
many doctors told me, I should get children
It is hardly explainable
It is not predictible
It is not going better
It just like that

Je lutte ! (vraiment !)
C'est dur

Ich kämpfe! wirklich!
Es ist sehr schwer

I cope with it (I do!)



need to trust and to rely on in every social circle

look for confidants

avoid dependance

looks for recognition

priority on self care

avoid emotional gaps

avoid situation of competition

avoid dominant personalities

linocut

sewing

relaxation

meditation

swimm

yoga

creative activities

writing drawing

lots of sleep

more

shiatsu

alternative therapies

acupuncture

homeopathy

osthropathy

I have to try more

huge medicine

side effects

waiting for receipts

hormones

gynecologist

psychologist

behavioral therapy

neurologist

needs detoxification

Triptan

opium

propanolol

magnesium

valproate

light-protection

noise

never more jet lag ever

complex travel organisation

avoid short stays

need for isolation

place and

lonely at times

expectations

need for (emotional) stability

disapointing other's

never do sports

small physical capacities

move every day (not too much)

rest anywhere anytime

never full programm

less deadlines

less tasks

less appointments

less achivments

doubts

expertise

read

observe

think

discuss

explain write & draw

J'ai besoin de

TEMPS

autonomie > choix > priorités > ce qui compte vraiment > responsabilité

travail

hobbies, famille, ami.e.s

engagement politique

amour

Ich brauche

ZEIT

selbstständigkeit > wahl > prioritäte > was richtig zählt > verantwortung

Arbeit

hobbies, famillie, freund_innen

politisches engagement

liebe

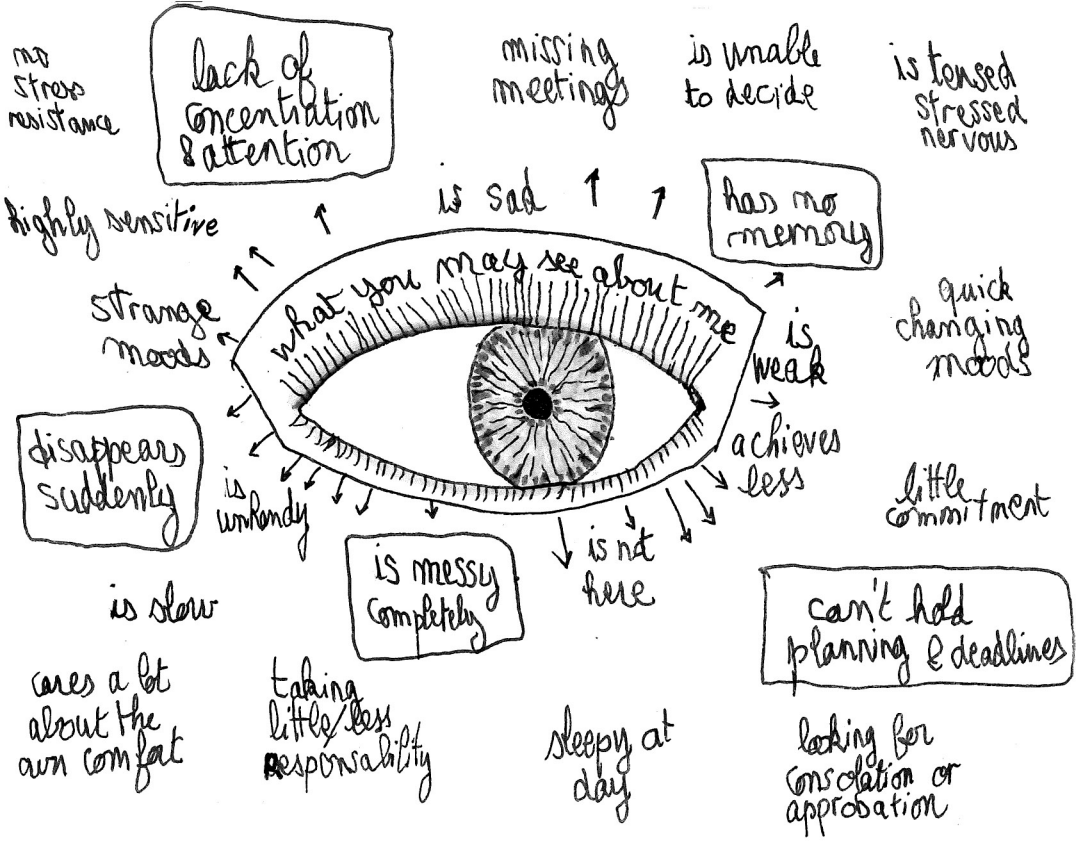
I need
TIME
autonomy
choices
priorities
what does really matter
responsibility
LOVE
Political engagement
Hobbies
FAMILY
Friends
WORK

ce que vous pouvez voir de moi:

manque de concentration
rate des réunions
incapable de décider
est tendue, stressée, nerveuse
n'a pas de mémoire
humeur très changeante
faiblesse
fait peu de choses
ne tient pas les planing et les délais
recherche de la consolation et de l'approbation
s'endort en journée
n'est pas là
est très désordonnée
prend très peu de responsabilités
est maladroite
est lente
se soucie beaucoup de son confort
disparaît soudainement
humeurs étranges
très sensible
aucune résistence au stress

was du über mich sehen kannst:

Konzentrationsmangel
verpasst treffen
unfähig zu entscheiden
gestresst, nervös, verspannt
keinen Gedächtnis
rasch wechselnde Laune
schwäche
erreicht wenig
hält keine Planung und keine Deadline
sucht nach Trost und Bestätigung
schläft tagsüber ein
ist nicht da
sehr chaotisch
verantwortungsscheu
ungelenkig
langsam
sorgt sich sehr um den eigenen Komfort
verschwindet plötzlich
seltsame Laune
hypersensibel
keine Stressresistenz


what you may see about me
no stress resistance
lack of concentration & attention
missing meetings
is unable to decide
is tensed stressed nervous
highly sensitive
is sad
has no memory
strange moods
is weak
quick changing moods
disappears suddenly
is untandy
achieves less
little commitment
is messy completely
is not here
is slow
can't hold planning & deadlines
cares a lot about the own comfort
taking little/less responsability
sleepy at day
looking for consolation or approbation

Cela s'appelle un

handicap invisible

car personne ne peut le voir
ni deviner ce qu'il se passe

mais je peux le
dessiner pour vous
--->

indépendamment des symptômes et
du diagnostic

De nombreux troubles et maladies
peuvent causer des handicaps
invisibles.

Nous devons nous en rendre compte,
les reconnaître et nous en soucier

Es ist eine

unsichtbare Behinderung

car personne ne peut le voir
ni deviner ce qu'il se passe

mais je peux le
dessiner pour vous
--->

indépendamment des symptômes et
du diagnostic

De nombreux troubles et maladies
peuvent causer des handicaps
invisibles.

Nous devons nous en rendre compte,
les reconnaître et nous en soucier

This is called an

invisible disability

because

NOBODY

can see it

or

guess what is going on

BUT I can draw it for you

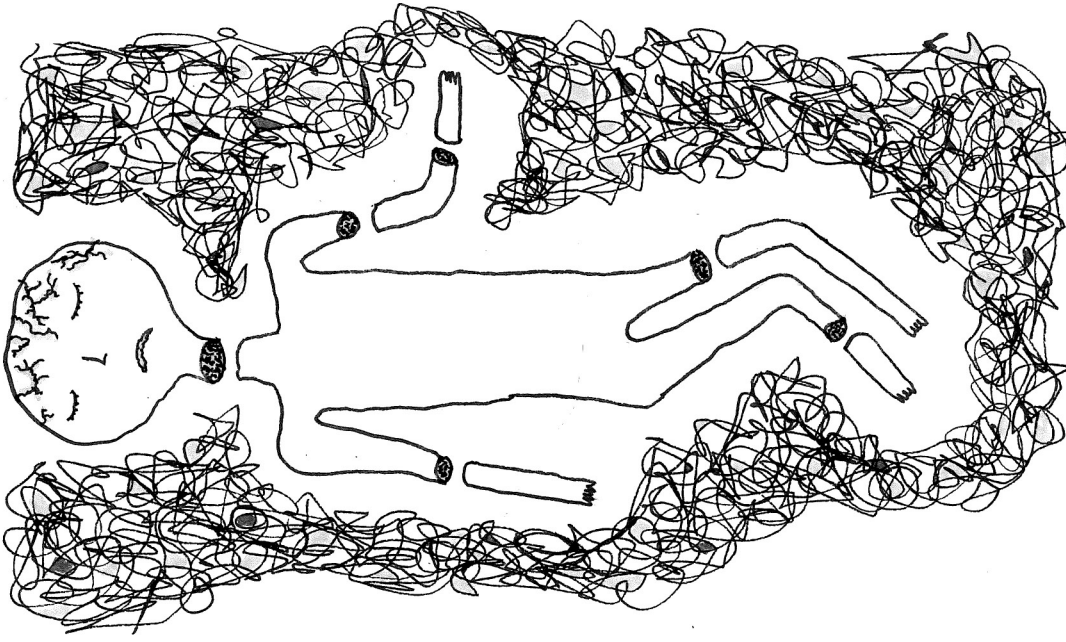
no matter which diagnose which symptoms

there are a lot of diseases which (may) cause invisible handicaps.

WE HAVE TO BECOME AWARE, RECOGNIZE AND CARE

croyez-moi. c'est beaucoup plus
que de la douleur

glaub mir.
es ist viel mehr als Schmerzen



believe me
it's much more than pain.

A cause de ma maladie et de ses conséquences pratiques, je me sens :

-incapable de faire mon travail correctement
- manquer la moitié de la vie
- cacher mes faiblesses
- blessée par des petites choses
- non légitime à occuper mon poste
- douter de moi-même

et
je sais que je ne suis pas fiable

etc

Aufgrund meiner Krankheit und ihre praktische Konsequenzen, ich fühle mich:

- unfähig, meine Arbeit zu tun
- ich verpasse die Hälfte des Lebens
- Ich vertusche meine Schwäche
- bin durch Kleinigkeiten verletzt
- unwürdig von meiner Anstellung
- eine menge Selbstzweifel

und
ich weiss, dass ich nicht zuverlässig bin

usw.

Because of my disease and its practical consequences,

I feel:

- unable to do my work properly
- missing half of life
- hidding my weaknesses
- hurt by the smallest things
- unworthy of my position
- full with self doubts

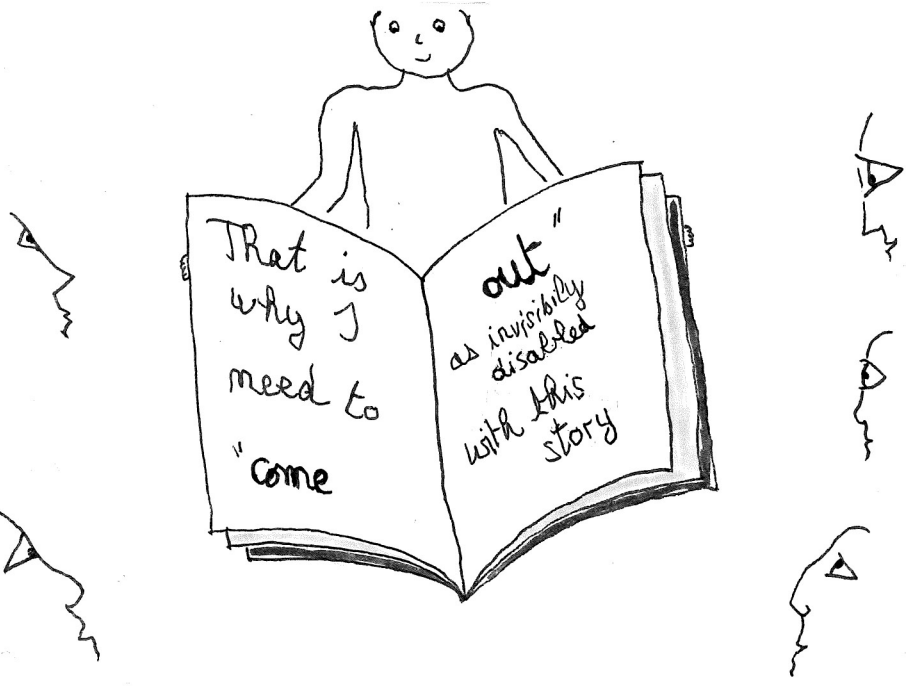
and

I know that I am not reliable

and so on

C'est pour cette raison que j'ai besoin de faire un "coming out" à propos de mon handicap invisible grâce à cette histoire

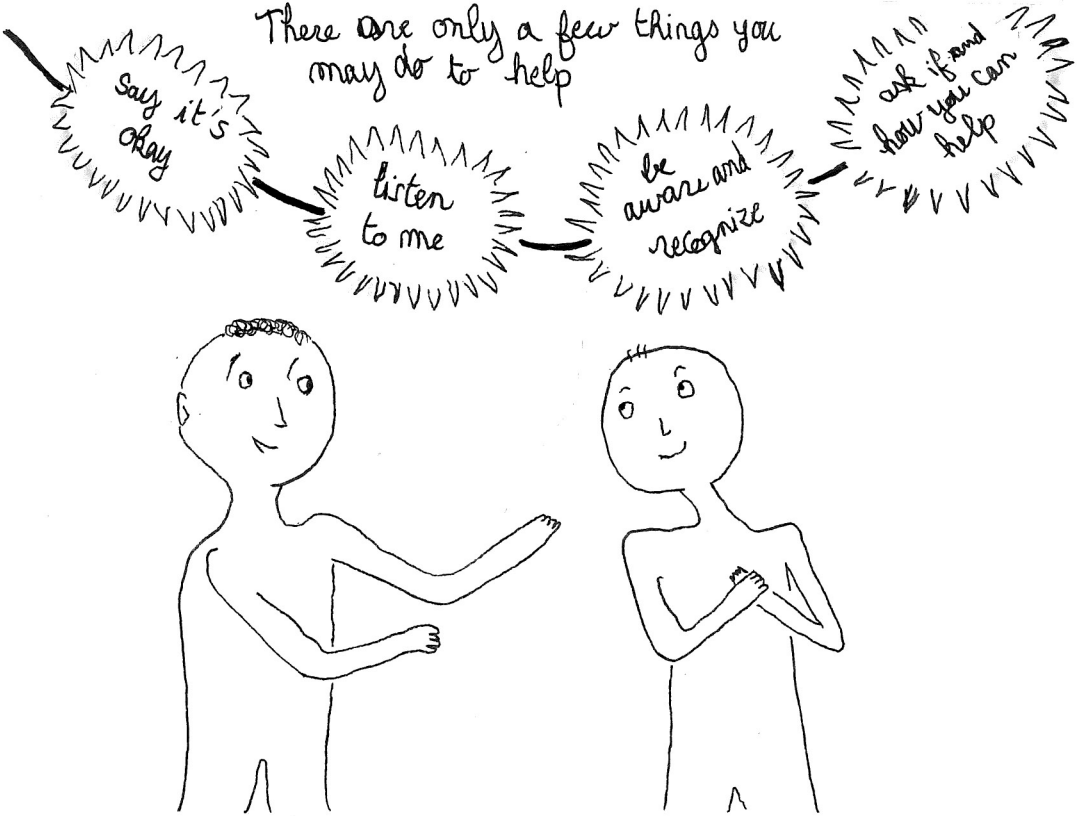
Aus diesem Grund möchte ich mich als unsichtbar behindert mit dieser kurzen Geschichte outen


That is why I need to "come
out" as invisibly disabled with this story

vous ne pouvez pas faire grand chose, sauf :
- dire que ce n'est pas grave
- m'écouter
- être conscient et reconnaître
- demander si et comment vous pouvez aider

Du kannst wenig tun, ausser vielleicht :
- sagen, dass es okay ist
- zuhören
- bewusst werden und anerkennen
- fragen, ob und wie du helfen kannst

There are only a few things you may do to help



Thank you for reading
I hope you are doing well
life is beautiful!
care!
Don't be afraid
I wish you all the best
enjoy!
PLEASE REMEMBER
bye!
we are strong!
Méditruc drawing Menschleia
2016